

Der Kümmel



Kümmel verfeinert nicht nur Gerichte, es macht sie auch bekömmlicher. Denn das aromatische Gewürz regt die Verdauung an und lindert Blähungen und Völlegefühl

von Dr. Martina Melzer, aktualisiert am 22.12.2016

Kreuzkümmel (Carum Carvi)

Kümmel zählt zu den ältesten Gewürzen der Welt. So fanden Archäologen in den Überresten jungsteinzeitlicher Siedlungen (etwa 3000 v. Chr.) in der Schweiz Spuren von Kümmel. Ebenso wurde das Kraut in Schriften aus Mesopotamien erwähnt. Auch als Heilpflanze ist Kümmel schon seit langem bekannt. Früher wie heute schätzt man seine verdauungsfördernde Wirkung.

Wie sieht Kümmel aus und wo kommt die Heilpflanze vor?

Kümmel (*Carum carvi*) wird bis zu einem Meter hoch und besitzt einen kantigen, verzweigten Stängel. Die zwei- bis dreifach gefiederten Blätter tragen linealisch zugespitzte Teilabschnitte. Die kleinen weiß-rosa Blüten vereinigen sich in acht- bis sechzehnteiligen Dolden. Die Frucht sieht länglich-elliptisch aus und setzt sich aus zwei Teilstücken zusammen. Sie sind braun gefärbt und bestehen aus mehreren Rippen. Zerreibt man die Früchte, entsteht der typische würzig-aromatische Geruch. Kümmel gehört zu den Doldengewächsen (*Apiaceae*) und blüht zwischen Mai und Juli. Er kommt in Europa, in Asien sowie im Norden Afrikas vor und wächst vor allem auf Wiesen und an Wegrändern.

Kümmelsamen

Kümmelfrüchte schmecken und riechen sehr charakteristisch. Quelle des Aromas: das ätherische Öl

Welche Pflanzenteile und Inhaltsstoffe werden verwendet?

Die wirksamen Inhaltsstoffe stecken in den Kümmelfrüchten. Aus diesen lässt sich das ätherische Öl gewinnen. Kümmelöl enthält hauptsächlich zwei Substanzen: das intensiv riechende Carvon sowie Limonen. Die Früchte beinhalten zudem fettes Öl, Zuckerstoffe und Proteine.

Was bewirken die Inhaltsstoffe? Wogegen hilft Kümmel?

Kümmelöl entfaltet im Körper verschiedene Effekte: Erstens bewirkt es, dass mehr Magensäure ausgeschüttet wird. Dadurch regt Kümmel den Appetit an. Zweitens entspannt das ätherische Öl die Muskulatur im Verdauungstrakt und wirkt damit Blähungen und Völlegefühl entgegen.

Drittens weist das Öl antibakterielle Eigenschaften auf und bekämpft potenzielle Krankheitserreger.

Kümmel kommt als Tee häufig in Kombination mit Anis und Fenchel vor. Die Heilpflanzen besitzen ähnliche Effekte und verstärken sich in ihrer Wirkung.

Traditionell trinken junge Mütter häufig Kümmeltee (oder Fenchel-Anis-Kümmel-Tee), um die Milchbildung anzuregen.

Wichtige Hinweise:

Vorsicht: Sammeln Sie Kümmelfrüchte nicht selbst, wenn Sie sich unsicher sind. Denn Kümmel sieht den giftigen Schierlingsfrüchten ähnlich.

Sehr selten kann Kümmel eine allergische Reaktion auslösen.

Wenden Sie Kümmelöl nicht in konzentrierter Form an, da dies zu Haut- und Schleimhautreizungen führen kann. Besondere Vorsicht gilt bei Babys und Kleinkindern. Sie können mit Atemnot reagieren, wenn ein ätherisches Öl in die Nähe von Mund oder Nase kommt. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker nach kindgerechten Zubereitungen.

Auch Menschen, die an Asthma leiden, müssen vorab mit dem Arzt abklären, ob sie entsprechende Mittel einnehmen dürfen. Inhalieren mit ätherischen Ölen ist für sie tabu, da dies einen Asthmaanfall auslösen kann.